

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
"Нижегородский строительный техникум"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи с ОП.04 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями¹: ПМ.01 Выполнение штукатурных и декоративных работ, ПМ.04 Выполнение облицовочных работ плитками и плитами.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

¹ В зависимости от выбранного образовательной организацией сочетания квалификаций квалифицированного рабочего, служащего

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
Самостоятельная работа (не более 20%) <i>Определяется при формировании рабочей программы</i>	*
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	5
лабораторные занятия (если предусмотрено)	*
практические занятия (если предусмотрено)	34
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
Контрольная работа	*
<i>Самостоятельная работа</i>	*
Промежуточная аттестация	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	5	
	1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	1	ОК 08
	2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	1	
	3. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие ловкости»	1	
	4. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	1	
	5. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	3	
	1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	1	ОК 08
	2. Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»	1	
	3. Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	

Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		31	
	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	ОК 08
	2.	Практическая работа «Кросс по пересеченной местности»	1	ОК 08
	3.	Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время»	1	
	4.	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	1	
	5.	Практическая работа «Метание гранаты в цель»	1	
	6.	Практическая работа «Метание гранаты на дальность»	1	
	7.	Практическая работа «Челночный бег 3х10»	1	
	8.	Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длинны»	1	
	9.	Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений»	1	
	10.	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	1	
	11.	Практическая работа «Развитие скоростно - силовых качеств»	1	
	12.	Практическая работа «Развитие координации»	1	
	13.	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	1	
	14.	Практическая работа «Упражнения на снарядах»	1	
	15.	Практическая работа «Профилактика сколиоза»	1	
	16.	Практическая работа «Развитие гибкости»	1	
	17.	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	1	
	18.	Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну»	1	
	19.	Практическая работа «Развитие силы рук»	1	
	20.	Практическая работа «Упражнения с гантелями»	1	
	21.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке»	1	
	22.	Практическая работа «Акробатические упражнения»	1	
	23.	Практическая работа «Упражнения в балансировании»	1	
	24.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке»	1	
	25.	Практическая работа «Преодоление полосы препятствий»	1	

	26.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»	1	
	27.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	1	
	28.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений»	1	
	29.	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний»	1	
	30.	Практическая работа «Развитие ловкости»	1	
	31.	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»	1	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		1	
	Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

лыжный инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

персональный компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия, 2014.
2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы
Знания		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека;	Тестирование

<p>физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--